

## Prepare un equipo de emergencia

Si alguno de sus familiares o amigos tiene necesidades específicas, prepárese por adelantado para cubrir esas necesidades. También prepare equipos de emergencia con los siguientes artículos:

- Alimentos no perecederos para dos semanas y un abrelatas manual.
- Suministro de agua para dos semanas (un galón de agua por persona, por día).
- Radio o televisor portátil, operado a batería y baterías extras.
- Linterna.
- Equipo de primeros auxilios.
- Artículos para limpieza e higiene (desinfectante de manos, toallas húmedas y papel higiénico).
- Silbato; ropa extra y mantas.
- Anteojos, lentes de contacto y soluciones para lentes de contacto.
- Artículos para bebés, como fórmula, pañales, biberones y chupetes.
- Herramientas, provisiones para mascotas y un mapa del área local.

### Consideraciones específicas para personas con discapacidades:

- Cree un plan/equipo de emergencia específico para sus necesidades
- Anteojos extras, baterías, audífono y auxiliares para movilidad en caso que se dañe el equipo.
- Prepare un lista de información importante que incluya el equipo especial que usa e instrucciones si tiene dificultad para comunicarse.
- Prepare una lista detallada de contactos de emergencia que incluya a su familia, amigos y médicos.
- Una lista de medicamentos recetados, con dosis, instrucciones y los nombres de los médicos.

## Recursos

County of Los Angeles  
Department of Mental Health  
LÍNEA DIRECTA DE ACCESO AL CENTRO  
1-800 854-7771

ó

562-651-2549 TDD/TTY

Disponible las 24 horas del día, los 7 días de la semana, inclusive feriados

County of Los Angeles  
Department of Public Health  
1-800-427-8700 [ph.lacounty.gov](http://ph.lacounty.gov)

County of Los Angeles  
Community and Senior Services  
213-738-2600 [dcss.co.la.ca.us](http://dcss.co.la.ca.us)

Los Angeles City Department on Disability  
213-202-2764 ó 213-202-2755 TTY  
[lacity.org/dod](http://lacity.org/dod)

County of Los Angeles  
Department of Animal Care and Control  
562-728-4882 [animalcare.lacounty.gov](http://animalcare.lacounty.gov)

Línea de información  
del Condado de Los Angeles  
Marque 211 [visite 211la.org](http://visite.211la.org)

Línea de información de la  
Ciudad de Los Angeles  
Marque 311 [visite lacity.org/LAFD/311.htm](http://visite.lacity.org/LAFD/311.htm)

Programa de Supervivencia en Emergencias  
[espfocus.org](http://espfocus.org)

## County of Los Angeles Board of Supervisors



Hilda L. Solis

Primer Distrito

Mark Ridley-Thomas

Segundo Distrito

Sheila Kruehl

Tercer Distrito

Janice Hahn

Cuarto Distrito

Kathryn Barger

Quinto Distrito

Sachi A. Hamai

Jefe Ejecutivo

County of Los Angeles  
Department of Mental Health  
Community and Government Relations Division  
Public Information Officer  
550 South Vermont Avenue, 6<sup>th</sup> floor  
Los Angeles, CA 90020  
213-738-3700  
[dmh.lacounty.gov](http://dmh.lacounty.gov)

## County of Los Angeles Department of Mental Health



### Emergencias químicas



*Fomentando la esperanza, promoviendo el bienestar y apoyando la recuperación*

### Emergency Outreach Bureau Disaster Services

550 South Vermont Avenue, 10<sup>th</sup> Floor  
Los Angeles, CA 90020  
213-738-4919  
[dmh.lacounty.gov](http://dmh.lacounty.gov)

Jonathan E. Sherin, M.D., Ph.D.  
Director



## County of Los Angeles Department of Mental Health

### Misión

Enriquecer las vidas de las personas mediante asociaciones diseñadas para fortalecer la capacidad de la comunidad para apoyar la recuperación y la resistencia.

### ¿Qué es una emergencia química?

Una emergencia química ocurre cuando un gas, líquido o sólido tóxico puede envenenar a las personas y al ambiente donde ha sido liberado. Algunos ejemplos de agentes químicos son el gas mostaza, el gas sarín y el arsénico.

La liberación de sustancias químicas puede no ser intencional, como en el caso de un accidente industrial, o puede ser intencional, como en el caso de un ataque terrorista.

### Información general

#### En algunos accidentes químicos, como en un ataque terrorista o derrame peligroso, "quedarse en el lugar" puede ser peligroso

En tales casos, puede ser más seguro que evacue o deje el área inmediata.

- Es posible que tenga que ir a un refugio de emergencia.

#### Los síntomas varían dependiendo del tipo de sustancia química

Puede sentir ardor en la piel, tener dificultad para respirar y pueden llorarle los ojos.

- Algunos agentes químicos trabajan rápidamente, envenenando a personas y animales inmediatamente.
- Otros hacen efecto durante horas y días.
- Usted puede estar expuesto a sustancias químicas, incluso si no ve ni huele nada fuera de lo común.

## Exposición a sustancias químicas

### Si ha estado expuesto a sustancias químicas, tome medidas para minimizar la exposición

- Si es posible, busque atención médica de emergencia.
- Quítese la ropa inmediatamente, dese una ducha y lávese con jabón.
- Si no hay una ducha disponible, busque una manguera, una fuente o cualquier fuente de agua, y lávese sin frotar la sustancia química sobre su piel para que no la penetre.
- Si la sustancia química está adentro de un edificio, trate de salir del edificio sin pasar por el área contaminada.
- Si no puede salir del edificio, puede ser mejor que se aleje lo más posible y se refugie en el lugar.



## Reacciones

### Reacciones comunes

- Estar fijado con el desastre.
- Desesperanza y tristeza.
- Es común sentir ansiedad.
- Preocupación excesiva.
- Problemas para dormir.
- Miedo a agentes invisibles o a la contaminación.
- Preocupación acerca de la seguridad del ambiente.
- Cambio en los hábitos alimenticios.
- Miedo a morir.

### Impacto de largo plazo

Si usted o un ser querido tienen dificultad para sobrellevar la situación durante este periodo de incertidumbre, considere buscar ayuda profesional.

### Resistencia

La mayoría de las personas encuentran una forma de sobrellevar la situación. Esto por lo general se logra

- Entendiendo que sus reacciones emocionales y físicas son normales y esperables.
- Encontrando maneras para relajarse y tratándose bien.
- Participando en actividades que disfruta.
- Reconociendo que no puede controlar todo.
- Hablando con personas que tienen experiencias similares.
- Pidiendo apoyo a familiares, amigos, miembros del clero o a alguien en quien confía.
- Aceptando que necesita ayuda profesional.

## Consejos para sobrellevar la situación

### Lo que puede hacer por sus hijos pequeños y adolescentes

- Sea honesto y déles explicaciones sobre el evento traumático que sean adecuadas para la edad.
- Ayude a los niños y adolescentes a que expresen lo que sienten.
- Escuche sus experiencias.
- Dé estructura a sus días y mantenga la rutina.
- Aliéntelos a que dibujen como una forma de expresar sus emociones.
- Limite la exposición a los medios de difusión.

### Estrategias para los adultos para hacer frente a la situación

- Hable sobre sus sentimientos.
- Compartir sus experiencias con otras víctimas de desastres puede ayudarle en su propia recuperación.
- Manténgase regularmente en contacto con sus amigos y familiares.
- Recuerde que es normal tener reacciones físicas y emocionales a un desastre.
- Limite la exposición a los medios de difusión.
- Concéntrese en sus puntos fuertes y habilidades.
- Pida ayuda cuando la necesite.

### Manténgase informado

- Preste atención a las instrucciones que se dan por radio o televisión.
- Si los funcionarios ordenan una evacuación, coopere rápidamente y siga las instrucciones respecto a las rutas de evacuación y la ubicación de los refugios.
- Se le puede indicar que se "refugie donde está", lo cual quiere decir que permanezca en su casa u oficina; o se le puede indicar que vaya a otro lugar.